

Deine intuitive Entscheidungsfindung

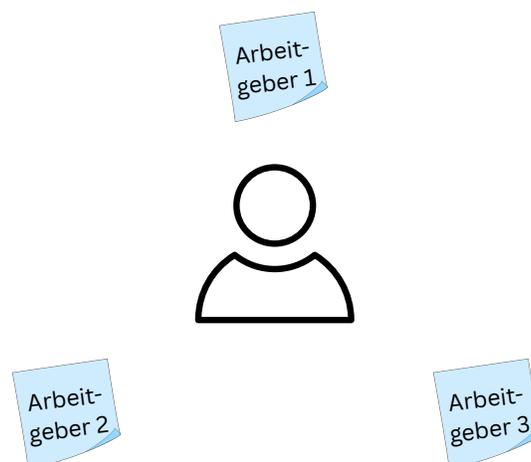
Bei der intuitiven Entscheidungsfindung nutzt du deinen Körper als Sprachrohr deiner Intuition. Dein Körper selbst kann nicht lügen, so dass du hier keine möglichen verzerrten Antworten bekommst, beeinflusst von möglichen Egoanteilen, die dich gerne in deiner Komfortzone belassen wollen. Diese Übung ist auch dann sehr hilfreich, wenn du neue Wege für dich einschlagen möchtest.

Kommen wir zur Übung selbst. Zur Veranschaulichung nehmen wir das Beispiel zugrunde, dass du mehrere Angebote von Arbeitgebern hast und dich für den Arbeitgeber entscheiden möchtest, der wirklich zu dir passt.

Nimm dir nun mehrere Kärtchen oder kleinere Zettel und einen Stift. Du benötigst so viele Kärtchen, wie Arbeitgeberangebote vorliegen, und auf jedes einzelne Kärtchen schreibst du den Namen von einem der Arbeitgeber drauf. Liegen dir beispielsweise Angebote von drei Arbeitgebern vor, schreibst du jeweils einen Arbeitgeber auf ein Kärtchen und du hast dann drei Kärtchen für deine Entscheidungsfindung.

Drehe die Kärtchen nun um, so dass du nicht mehr erkennen kannst, um welchen Arbeitgeber es sich handelt, und mische die Kärtchen so lange durch, bis du nicht mehr weißt, um welchen Zettel es sich gerade handelt.

Als Nächstes suchst du dir einen freien Platz mit etwas Raum, damit du dich frei bewegen kannst. Lege nun die Kärtchen um dich herum aus (siehe Beispielbild) und stelle dich selbst in die Mitte.



Deine intuitive Entscheidungsfindung

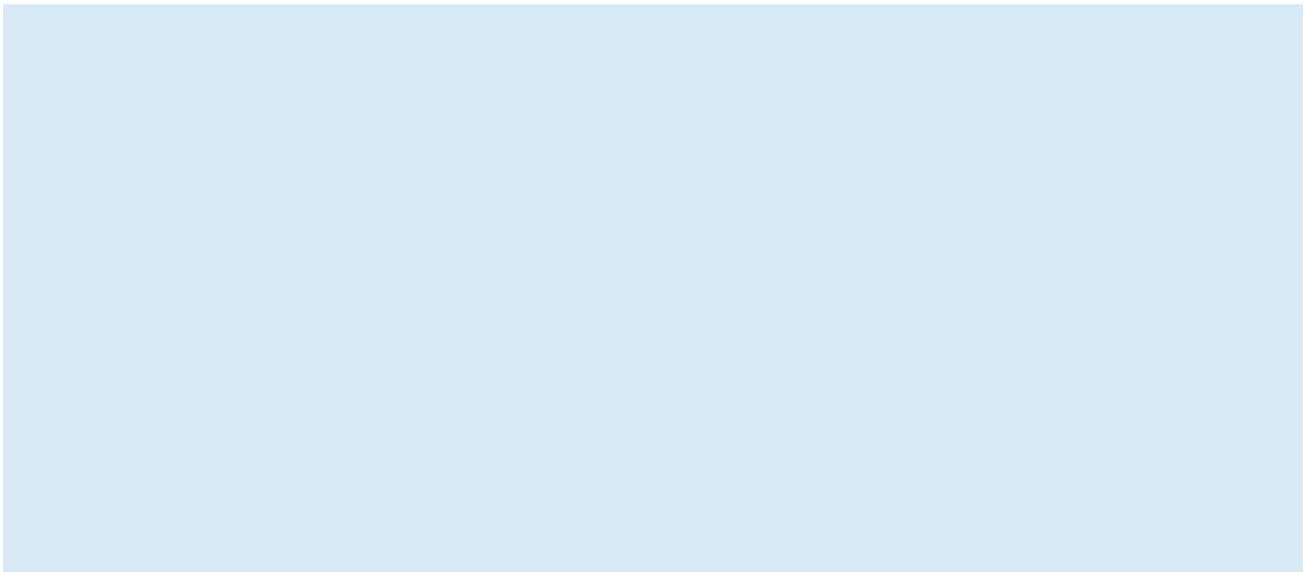
Komme nun in der Mitte an, atme ein paar Mal tief ein und aus, bis du für dich an dem Platz voll und ganz angekommen bist. Lass deine Gedanken los und fokussiere dich in dem Moment nur auf deinen Körper. Es geht jetzt nur um dein Gespür und die Verbindung zu deinem Körper.

Bist du bereit? Dann stelle dir die Frage: Welcher der drei Arbeitgeber passt wirklich zu mir?

Und dann gib dir etwas Zeit und überlasse deinem Körper die Führung. Gedanken haben hier und jetzt nichts zu suchen. Spüre vielmehr für dich: Wohin zieht dich dein Körper? Und dann gehe in diese Richtung. Folge deinen Körperimpulsen so lange, bis du das Gefühl hast, du stehst jetzt genau an der richtigen Stelle.

Öffne nun die Augen, erkenne, wo du „gelandet“ bist, und schau auf den Zettel. Zu welchem Arbeitgeber hat es dich hingezogen? Und wie fühlt es sich für dich nun an?

Notiere dir die Impulse, die sich bei dir zeigen.



Deine intuitive Entscheidungsfindung

